

Η άσκηση του Καθρέφτη

Σου προτείνουμε λοιπόν να κάνεις κάθε μέρα επί **21 μέρες** την παρακάτω άσκηση. Αυτή την άσκηση την δημιούργησε η μαμά της προσωπικής ανάπτυξης **Louise Hay**.

Η άσκηση του καθρέφτη

Μπροστά σε έναν καθρέφτη κοίταξε τον εαυτό σου στα μάτια. Θα σου φανεί πολύ δύσκολο τις πρώτες φορές. Η αλλαγή, όμως, που θα δεις στον εαυτό σου είναι απίστευτη και αξίζει την προσπάθεια. Αν σε δει κάποιος στο σπίτι ή στο γραφείο και σε κοιτάξει περίεργα, πες «Η coach μου είπε να το κάνω». Καλό είναι να ενημερώσεις τους δικούς σου ότι χρειάζεσαι 5 λεπτά χωρίς να σε ενοχλήσουν. Επίσης, σου προτείνω να κάνεις την άσκηση το βράδυ προτού κοιμηθείς.

Πες μπράβο στον εαυτό σου, ενώ κοιτάζεις τα μάτια σου στον καθρέφτη, για όλα τα θετικά που έκανες τη μέρα που πέρασε. Επιβράβευσε τον εαυτό σου για όλες τις μικρές ή μεγάλες νίκες σου. Επιβράβευσε τον εαυτό σου για όλους τους πειρασμούς στους οποίους δεν υπέκυψες. Πες στον εαυτό σου πόσο τον εκτιμάς για το γεγονός ότι κράτησες τις υποσχέσεις σου και εκπλήρωσες τις υποχρεώσεις σου. Στο τέλος πάρε βαθιά ανάσα και πες «Σε αγαπάω χωρίς περιορισμούς». Κάνε το 3 φορές. Έτσι, αναλαμβάνουμε και περατώνουμε μια από τις πιο βασικές ευθύνες στη ζωή μας: να είμαστε στοργικοί και ευγενείς απέναντι στον εαυτό μας και να μας αναγνωρίζουμε τα θετικά που κάνουμε.

Για παράδειγμα, εγώ λέω στον εαυτό μου ενώ με κοιτάζω στα μάτια στον καθρέφτη: «Τζιλ, θα ήθελα να σου πω μπράβο που ξύπνησες στις 7 σήμερα και πήγες στο γυμναστήριο. Θέλω να σου πω μπράβο για το πολύ καλό κεφάλαιο που έγραψες στο βιβλίο.

Τζιλ, ήταν πολύ καλό που μαγείρεψες τόσο υγιεινά το κοτόπουλο και που έφτιαξες μια καινούρια σαλάτα και φρόντισες να φάτε καλά εσύ, ο Νικόλας, η Joy και η Μαριλένα. Μπράβο που δεν έφαγες την τούρτα παγωτό που σου πρόσφεραν στα γενέθλια, μιας και κάνεις αποτοξίνωση από τη ζάχαρη. Είμαι πολύ περήφανη που ήσουν τόσο όμορφη και φροντισμένη στα βραβεία και δεχόσουν κομπλιμέντα. Και κάτι ακόμα, Τζιλ: σε αγαπάω χωρίς περιορισμούς. Τζιλ σε αγαπάω χωρίς περιορισμούς. Τζιλ σε αγαπάω χωρίς περιορισμούς».

Μπορεί να νιώσεις τελείως άβολα. Μπορεί ακόμα και να αισθανθείς ότι κάνεις μια χαζομάρα ή ίσως βάλεις τα κλάματα. Όπως και να αντιδράσεις, είναι φυσιολογικό. Συνέχισε. Κάθε φορά θα είναι καλύτερα, θα σου φαίνεται πιο εύκολη η διαδικασία και θα αισθάνεσαι μεγαλύτερη αγάπη, ηρεμία και ικανοποίηση.